Взаимодействуем с ребенком. Советы родителям.

Совет 1. Поручите вашему ребёнку обязанности

От родителей часто можно услышать фразу: «У тебя сейчас только одна задача — хорошо учиться!». Однако требовать от подростка исключительно учебных достижений, ограждая от домашних дел, ошибочно.

- Для успешной учёбы важно осознавать последствия своих действий, а бытовые обязанности — прекрасный тренажёр ответственности. Чем больше подросток будет отвечать за чистоту в своих вещах, тем быстрее наведёт порядок в делах и взаимоотношениях не только с вами, но и с окружающими. Пусть отвлекается на помощь вам, пусть убирает пыль, скопившуюся за неделю на полке, пусть сам начинает замечать, что одежда несвежая и стирает носки.

Всё это укрепляет процесс саморегуляции, а значит и границы, самоощущение и самооценку подростка, которые так важны для успешной учёбы.

Совет 2. Установите правила и заранее обговорите санкции

Случайные наказания — плохой стимулятор!

- Кричать — неконструктивно. Физическое наказание воспринимается как насилие, игнорирование разрушает эмоциональный контакт, а крик запускает защитные механизмы и отключает сознание. Говорить жёсткую, неприятную информацию мягким тоном тоже нелогично — подросток запутается в сигналах.
- Если вы чувствуете, что ваши взаимоотношения необходимо регламентировать, установите чёткие правила. Пусть подросток заранее знает, какие санкции последует за ту или иную провинность. Говорите тоном, которого требует ситуация: волнуясь, раздражаясь, радуясь. Не делайте параллельно других дел.
- Разговор с подростком — это отдельное мероприятие.

Во время беседы смотрите на своего ребёнка и дайте ему возможность наблюдать за вашими эмоциями. Ждите ответа столько, сколько нужно, не торопитесь.

- **Установив правила для подростка, следуйте им и сами**. А главное — будьте готовы проявить стойкость, когда дело дойдёт до санкций. Оговоренное наказание должно быть приведено в жизнь, иначе поступок повторится.

Совет 3. Не налагайте запрет на общение с друзьями из-за плохой успеваемости

В 16-17 лет ведущей деятельностью человека является интимно-личностное общение. Порой вам кажется, что сын или дочь любит друзей больше мамы с папой, и именно друзья отвлекают ребенка от учёбы. На самом деле, при значимости коммуникаций, подрастающим детям не менее важно демонстрировать в дружеском общении усвоенные в период познавательной активности знания и навыки.

- Большинство подростков с удовольствием учатся новому.

Правда, это не всегда связано с учебой. Например, ваш ребенок может написать контрольную работу на «два», потому что в момент подготовки к ней вдруг отвлёкся на игру в телефоне или общение со сверстниками. Всё потому, что не оценил значимость мероприятия и увлёкся другим процессом, который не дал ему сконцентрироваться.

Совет 4. Не читайте морали — разговаривайте по душам

- Вредные привычки и прочее рискованное поведение в переходном возрасте связано с потребностью быть причастным к сообществу, проявлять себя, испытывать новые сильные переживания.

Ошибочно думать, что подросток пробует сигареты или алкоголь ради эффекта от самих веществ. Он ищет возможности усмирить колебания своих эмоций и хочет убедиться, что все эти «взрослые штуки» ему не помогут.

Ребёнок, который уже, возможно, выше вас ростом, нуждается в заботе, внимании и поддержке не меньше, чем едва вставший на ноги малыш.

- Не читайте подростку морали, тем более не стоит выливать на него свои переживания за его жизнь и здоровье. Постарайтесь спокойно рационально объяснять, каковы могут быть последствия тех действий, что он совершает.
- Если подросток получает необходимую поддержку дома, чувствует себя уверенно, даже ошибаясь, и знает, что его поддержат в любых начинаниях, то он не испытывает необходимости искать альтернативное сообщество и проверять свои границы на улице. Гораздо ценнее для него открытая поддерживающая беседа с матерью или отцом, совместный просмотр фильма ужасов или поход в парк аттракционов за ясной, но контролируемой порцией адреналина.

Совет 5. Не сваливайте на ребёнка проблемы взрослых и не принижайте его собственные

Юноши и девушки в переходном возрасте часто впервые испытывает влечение к противоположному полу, порой сильное и неосознанное. Взрослым же

кажется это ерундой. «У тебя ещё миллион таких будет» — отмахиваются родители от первых влюблённостей своих детей.

Но для подростка это может быть реальной проблемой. Нельзя недооценивать важность происходящего, осуждать выбранный объект чувств и обесценивать сами чувства. Важно оставаться в контакте в этот период: слушать, делиться опытом, помогать опознавать чувства, проговаривать их.

- Перекладывание на подростка проблем взрослых. Ребёнок не должен вместе с вами переживать ваши проблемы на работе или быть в курсе того, из каких денег вы купили ему новые ботинки, отчасти упрекая его в этом. Но не скрывайте от ребёнка развод, потерю близких, предстоящий переезд или смену материального достатка, свою усталость и слёзы.

Здесь важно отыскать грань, но в этих отношениях **вы - взрослый**, а значит только вы сможете помочь вашему ребенку сформироваться в высоко интеллектуальную и эмоционально здоровую личность, которая сможет своим интеллектом воспользоваться.